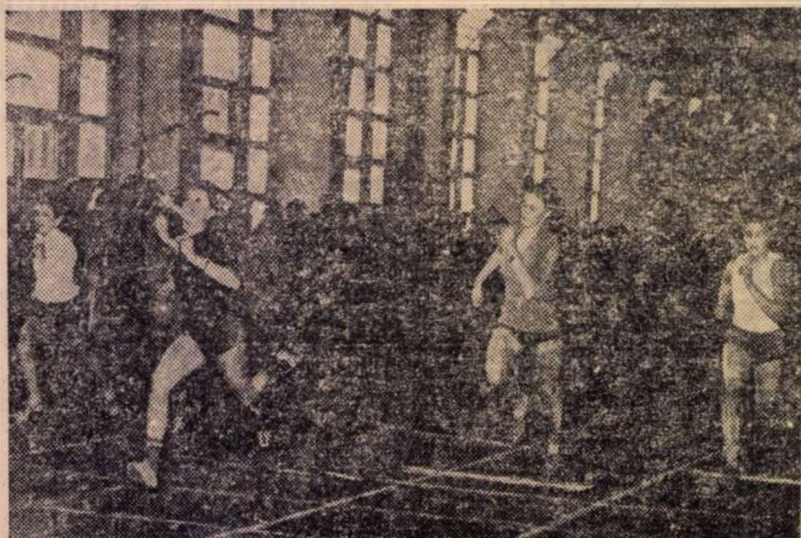
ATLETISM — CONCURSUL JUNIORILOR MICI DIN CAPITALĂ

Ca și la competiția inaugurală desfășurată în urmă cu o săptămînă, la concursul de ieri din sala Floreasca II s-a remarcat din nou o participare numeroasă. Foile de concurs au consemnat un număr foarte mare de juniori mici: peste 300. Și, tot ca la concursul anterior, s-a impus atenției un nume: Alina Popescu (născută în 1951). De la concurs la concurs apare tot mai evident faptul că Alina pășește pe urmele surorii sale mai mari, maestra sportului Mihaela Popescu-Dridea.

Cu ocazia întrecerilor s-au remarcat și alți tineri atleți, care și-au realizat standardurile de participare pentru concursul republican al juniorilor mici (28—29 ianuarie).

Iată cîteva rezultate: *băieți*: *50 m*: I. Velovan (Șc. sp. 1) 6,4, G. Preda (Constructorul), V. Ionescu (C.S.Ș.) și R. Ionescu (Șc. sp. 2) 6,5; *55 mg*: G. Cincă (Șc. sp. 2) 8,5, L. Bercovici (Dinamo) 8,8; *lungime*: D. Tihărău (Șc. sp. 2) 6,06, R. Ionescu 5,82, C. Ionescu (Dinamo) 5,80; *înălțime*: R. Jurma (Progresul) 1,65, L. Bercovici și H. Arghir (Șc. sp. 2) 1,60; *prăjină*: N. Lungu (Șc. sp. 2) 3,10, M. Virgolici (C.S.Ș.) 3,00, D. Bărăgău (Șc. sp. 2) 2,90; *greutate*: M. Beliș (Dinamo) 13,54, A. Hofman (Rapid) 13,40, H. Arghir 12,70; *fete*: *50 m*: Al. Popescu (Liceul nr. 35) 7,0, N. Hinda (C.S.Ș.) 7,1; *40 mg*: El. Mazilu (C.S.Ș.) 6,8, L. Ene (C.S.Ș.) 7,0, M. Boulean (C.S.Ș.) 7,0; *lungime*: Al. Popescu 5,30, St. Frățilă (Șc. sp. 1) 5,09, N. Hinda 5,07, C. Ene (Rapid) 5,00; *înălțime*: T. Anghel (C.S.Ș.) 1,40, Fl. Boca (C.S.Ș.) 1,35, G. Frîncu (Palatul pionierilor) 1,35; *greutate*: V. Brad (Progresul) 13,28, M. Panduru (Rapid) 10,49, El. Dumitrescu (Șc. sp. 2) 10,28.



Alina Popescu *trece prima linia de sosire în cursa de 50 metri*

Foto: V. Bageac

BASCHET — IERI, ÎN CATEGORIA B

Ieri s-au disputat întrecerile celei de a IX-a etape, ultima din tur, a seriilor I din categoria B. Iată cîteva amănunte de la unele meciuri.

MASCULIN

FARUL CONSTANȚA — UNIO SATU MARE 78—42 (39—16). Gazdele au făcut una dintre cele mai bune partide ale lor și au repurtat o victorie clară. Totuși, oaspeții au lăsat o impresie bună (**E. Dumitrescu**-coresp.).

A.S.A. BACĂU — A.S.A. SIBIU 63—53 (33—23). Avînd în **Arădăvoaicei** un bun conducător de joc și în **Stoinică** un bun realizator, gazdele au cîștigat după un joc atractiv (**Ilie Iancu**-coresp. principal).

PETROLUL PLOIEȘTI — PROGRESUL BUCUREȘTI 59—55 (34—26). Jucînd mai dinamic, ploieștenii au reușit să-și concretizeze superioritatea, în pofida tehnicității ridicate a oaspeților (**Cr. Mignea**-coresp.).

VOINȚA BUCUREȘTI — CONSTRUCTORUL ARAD 61—48 (28—26). Conduși doar o singură dată (2—1 în minutul 3...), bucureștenii au repurtat din nou o victorie clară care le confirmă valoarea. S-au remarcat **Sterian** (12 puncte înscrise) de la Voința și **Ordy** (13) de la Constructorul Arad.

FEMININ

ȘCOALA SPORTIVĂ BRAȘOV — SPARTAC SALONTA 51—41 (24—23). Elevele din Brașov au cîștigat în special datorită evoluției din partea a doua a jocului (**Tiberiu Maniu**-coresp.).

ȘCOALA SPORTIVĂ SATU MARE — PROGRESUL BUCUREȘTI 28—63 (8—22). Oaspetele și-au depășit clar adversarele. S-a remarcat **Braga** (Progresul), care a înscris 27 de puncte (**A. Verba**-coresp.).

A.S.A. CLUJ — ȘCOALA SPORTIVĂ CRAIOVA 58—50 (27—22). Întîlnirea a prilejuit o dispută dîrză, cu faze frumoase datorate ambelor echipe. Clujencele au avut un atac mai eficace în final și au cîștigat pe merit (**N. Todoran**-coresp.).

HANDBAL — „Cupa de iarnă"

Sîmbătă și duminică au continuat la Tg. Mureș întrecerile din cadrul „Cupei de iarnă" la handbal. Iată rezultatele înregistrate: sîmbătă, *seniori*: Medicina — Metalul 16—7 (9—2), Școala sportivă — Stăruința 22—6 (11—4), Voința — Liceul Bolyai 20—6 (11—2), *senioare*: Liceul Bolyai — Mureșul II 17—7 (9—4), Șc. sp. — Stăruința 15—1 (20—0), Mureșul I — Inst. Pedagogic 21—11 (16—8); duminică, *seniori*: Liceul Bolyai — Stăruința 13—11 (8—3), Voința — Metalul 25—7 (8—1); *senioare*: Inst. Pedagogic — Mureșul II 18—5 (9—3), Liceul Bolyai — Stăruința 31—2 (14—1), Șc. sp. — Mureșul I 8—6 (3—3)!! În clasament conduc *Medicina* la seniori și *Școala sportivă* la senioare. (*I. Păuș* — coresp. principal).

★

Astăzi, la ora 17, în sala Floreasca are loc derbiul feminin din „Cupa F.R.H.": Progresul — Rapid.

HOCHEI — Culese din jurul mantinelei

(Urmare din pag. 1)

ultimul loc al clasamentului, n-au mai avut forța și combativitatea pe care au demonstrat-o în celelalte întîlniri.

Steaua a jucat destul de bine partidele cu adversarii din partea a doua a clasamentului, cărora le-a impus jocul ce-i convenea, dar n-a mai fost Steaua pe care o cunoșteam în meciul cu Dinamo. Cu Avîntul a jucat însă foarte bine. După părerea fundașului St. Ionescu îngustimea patinoarului din M. Ciuc nu-i convine echipei sale, care nu s-a putut desfășura în joc, așa cum îi este felul. Ea ajută mai mult echipele în apărare, așa cum a fost cazul cu Dinamo și Avîntul în meciurile cu Steaua.

Cele trei puncte pierdute de Steaua la Miercurea Ciuc deschide perspective noi pentru întrecerile ultimului tur al campionatului.

Avîntul a evoluat, în fața spectatorilor proprii, la un nivel mulțumitor și a făcut, în compania echipei campioane, un meci foarte frumos. Agronomia Cluj s-a prezentat în progres doar în ceea ce privește patinajul, iar Tîrnava a mizat totul pe ultimul său meci cu Politehnica.

● Ni s-a părut, în general, superioară evoluția portarilor în întrecerile de la Miercurea Ciuc. Dumitraș, mai ales, dar și Crișan, Sofian, Radu, Crihan, Talmazan au făcut jocuri destul de bune, reținînd sau respingînd pucuri care păreau intrate în poartă. Pentru a putea atinge însă un nivel valoric și mai ridicat, după cum ne spunea antrenorul Ion Tiron, va fi nevoie ca fiecare portar să lucreze zilnic, pregătindu-se cu aceeași migală și seriozitate ca și un... muzician.

● Am avut locul foarte aproape de banca „pedepsiților". E bine să se știe că la hochei eliminările din joc pentru cîte două minute sînt destul de frecvente și regulamentul prevede o gamă întreagă de infracțiuni care se cer penalizate de către arbitri. De la locul nostru i-am văzut bine pe fiecare dintre jucătorii eliminați. Cu excepția unuia, a lui Dezideriu Varga, nu l-am auzit însă pe nici unul (și au fost destui!...) care să-și fi recunoscut greșeala de joc și care să nu se fi considerat nedreptățit de decizia arbitrilor. Asta ca să nu mai vorbim de cei penalizați cu cîte 10 minute, (Gall, Nuțu, Ștefan, Timar etc.) pentru comportare nesportivă! Poate că, în această privință, jucătorii în culpă ar trebui să reflecteze mai mult, iar antrenorii lor să intervină cu mai multă hotărîre în cadrul lecțiilor de pregătire.

● Trebuie să consemnăm eforturile organizatorilor pentru ca meciurile să se desfășoare cît mai bine, pentru ca fiecare oaspete al Ciucului să se simtă ca acasă. Și eforturile unor activiști ca Șt. Gecze, V. Kato și Em. Pataki, n-au rămas fără rezultat.

● Pînă la întrecerile turului al IV-lea au mai rămas cîteva săptămîni. Va trebui ca acest răgaz de timp să fie folosit cu toată eficiența în pregătirea echipelor.

SCHI — Dan Cristea și Cornel Tăbăraș învingători la „alpine" în „Cupa Predeal"

(Urmare din pag. 1)

99,0; 6. V. Brenci (Steagul roșu Brașov) 99,7; 7. M. Bucur (Carpați) 101,1; 8. N. Șuteu (A.S.A.) 104,6; 9. Gh. Vulpe (Carpați) 104,9; 10. N. Iovici (St. roșu) 105,4; **senioare** (400 m lungime, 45 porți): 1. Edith Șuteu (A.S.A.) 102,6; 2. Mihaela Casapu (Dinamo) 105,0; 3. Liliana Focșeneanu (Carpați) 105,9; 4. Liana Blebea (A.S.A.) 107,3; 5. Constanța Măzgăreanu (Politehnica Brașov) 110,9; 6. Elena Neagoe (I.C.F.) 118,2; **juniori mari**: 1. I. Bobiț (St. roșu) 91,4; 2. N. Crețoi (Dinamo) 92,2; 3. D. Gomulea (A.S.A.) 93,4; 4. C. Văideanu (Șc. sp. Brașov) 94,9; 5. V. Crețoi (Șc. sp. Brașov) 100,4; 6. T. Stoiciu (St. roșu) 101,0; **juniori mici** (panta de jos a Clăbucetului): 1. C. Tudor (St. roșu) 34,6; 2. Alex. Bogdan (Șc. sp. Sinaia) 35,0; 3. Dan Rîmnețiu (Șc. sp. Brașov) 35,1; **junioare**: 1. Eva Naftan (Șc. sp. Predeal) 42,3; 2. Elena Donea (Șc. sp. Sinaia) 43,8; 3. Daniela Mărgărit (Șc. sp. Sinaia) 44,0; **SLALOM URIAȘ** (pîrtia de sub telefteric, 1 000 m lungime, 40 de porți): 1. C. Tăbăraș 1:20,9; 2. D. Munteanu 1:21,3; 3. M. Focșeneanu (Carpați) 1:22,6; 4. Gh. Bălan 1:22,7; 5. K. Gohn 1:23,4; 6. I. Zangor (A.S.A.) 1:24,0; 7. Dan Cristea 1:24,7; 8. M. Bucur 1:24,8; **FOND 15 km seniori** (pîrtia din Valea Poliștoacă): 1. Gh. Cincu (A.S.A.) 53:47; 2. St. Drăguș (A.S.A.) 54:16; 3. N. Sfetea (Dinamo) 54:29; 4. V. Alexandrescu (Caraimanul) 55:08; 5. Dinu Petre (Dinamo) 55:13; 6. M. Cojan (A.S.A.) 55:18; **5 km senioare**: 1. Marcela Leampă (Dinamo) 20:35; 2. Iuliana Bögözi (Dinamo) 21:49; 3. Rodica Cimpoia (A.S.A.) 23:23; 4. Maria Băncilă (Tractorul) 25:30; **5 km juniori**: 1. I. Mîrzea (A.S.A.) 18:28; 2. I. Olteanu (Dinamo) 18:45; 3. I. Andrei (A.S.A.) 19:24; 4. N. Horga (Caraimanul) 19:34; 5. V.Dihoi (A.S.A.) 19:37; 6. I. Benga (Tractorul) 19:51; **3 km junioare**: 1. Eugenia Vișan (A.S.A.) 12:33; 2. Maria Drăghici (A.S.A.) 12:54; 3. Ana Clinciu (Tractorul) 13:41; **ștafeta 3x6 km seniori**: 1. A.S.A. I Brașov (Cojan, Drăguș, Cincu) 1h07:24; 2. Dinamo Brașov (Bădescu, Dinu, Sfetea) 1h08:50; 3. A.S.A. II 1h13:25; 4. Caraimanul Bușteni 1h14:30; 5. Bucegi Sinaia 1h16:36; 6. Tractorul 1h17:30; 7. Steagul roșu 1h17:52; **3x3 km juniori**: 1. A.S.A. I (Andrei, Dihoi, Mîrzea) 37:15; 2. Caraimanul 38:45; 3. Tractorul 38:46; 4. Dinamo 39:12; 5. Steagul roșu 40:12; **3x3 km fete**: 1. A.S.A. (Drăghici, Cimpoia, Vișan) 44:01.

Cîteva recomandări referitoare la antrenamentele jucătorilor de tenis în timpul iernii

După cîteva săptămîni de repaus, a fost reluată activitatea în secțiile fruntașe de tenis din țara noastră. Bineînțeles, această activitate se desfășoară, în principal, pe teren acoperit, dar nici pregătirea în aer liber nu este neglijată, ea putînd continua pînă la sosirea primăverii.

Avînd ca îndreptar al activității concluziile trase din comportarea în cursul anului care s-a încheiat, din succese cît și din insuccese, antrenamentele din timpul iernii au o importanță pe care nu mai este cazul s-o subliniem.

În această perioadă se va urmări realizarea următoarelor obiective: asigurarea creșterii generale a capacității de efort a organismului; dezvoltarea complexă a calităților motrice, cu accent pe viteză sub toate aspectele, îndemînare, suplețe, forță specifică (detentă-forță în regim de viteză), rezistența specifică; perfecționarea cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice; corectarea unor deprinderi greșit însușite; învățarea de noi procedee tehnice și acțiuni tactice.

Concretizarea acestor sarcini, pe grupe și individual pe sportivi, se va face avînd ca punct de plecare analiza și concluziile asupra comportării din anul trecut de fiecare sportiv în parte.

Din enunțarea sarcinilor pregătirii din această perioadă, rezultă că activitatea de pregătire îmbracă forme complexe, adresîndu-se tuturor factorilor antrenamentului (fizic, tehnico-tactic).

Lucrul în aer liber nu se întrerupe pe toată durata perioadei, desfășurîndu-se atît sub forma unor lecții de sine stătătoare, cît și în părți (finale) de lecții organizate afară. Pentru antrenamentele în aer liber recomandăm utilizarea următoarelor mijloace: alergarea de durată în condiții variate (teren plat, teren denivelat, în zăpadă, cu încălțăminte grea etc), patinaj și hochei, schi (alpin sau fond), practicarea unor jocuri sportive (fotbal, baschet, handbal) cu reguli adaptate etc.

În procesul de perfecționare a pregătirii fizice un rol important revine antrenamentelor care se desfășoară în sală. Aici se lucrează analitic și alternativ pe segmente și calități, lecțiile avînd un puternic caracter de individualizare. Fără să excludem un conținut al antrenamentelor valabil pentru întreg colectivul cu care se lucrează, este necesar, date fiind particularitățile fiecărui jucător, să se imprime lecțiilor de antrenament acest caracter de individualizare.

Mijloacele care se pot utiliza sînt multiple și variate, putînd fi selecționate din gimnastica sportivă și acrobatică, din atletism, haltere etc.

Recomandăm utilizarea unor exerciții ca: diferite variante de mers și alergări, exerciții din gimnastica de bază, exerciții la sol, exerciții pe aparate și la aparate de gimnastică, exerciții cu diferite obiecte (măciuci, bastoane), exerciții cu îngreuiere (cu mingi medicinale, extensoare, gantere, haltere, greutăți mici și medii) diferite sărituri (pe sol, peste obstacole, cu coarda de sărit peste aparate de gimnastică) etc.

În ce privește organizarea lucrului, indicăm utilizarea antrenamentului în circuit. Organizarea exercițiilor în circuit permite alternarea lucrului pe segmente și calități oferind, totodată, posibilitatea unei dozări corespunzătoare în ceea ce privește volumul, intensitatea și complexitatea activității.

Cuvîntul specialistului

Scopul pregătirii din punct de vedere fizic este acela de a determina sporirea eficacității din punct de vedere tehnico-tactic, prin clădirea cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice pe suportul unor calități motrice situate la nivel cît mai ridicat. De altfel, lucrul se desfășoară în paralel în ce privește aceste aspecte, iar eficiența pregătirii fizice trebuie urmărită în modul cum se îmbunătățesc execuțiile tehnice, cum crește eficacitatea jocului în ansamblu.

Conținutul lecțiilor de pregătire fizică trebuie să-și găsească motivarea tocmai în acest scop. Se va urmări înlăturarea acelor deficiențe ce determină greșelile în joc, care în ultimă instanță duc la plafonare dacă nu sînt depistate și înlăturate la timp.

Din punct de vedere tehnico-tactic pregătirea îmbracă, de asemenea, aspecte multiple. Astfel, într-o primă etapă se va urmări dobîndirea siguranței și corectitudinii în execuția procedeelor tehnice. În această etapă se recomandă planificarea corectării unor deprinderi greșite sau învățarea unor noi procedee tehnice. Urmărindu-se cu precădere acțiunile din punct de vedere tehnic, conținutul tactic al exercițiilor este redus. Ulterior, mijloacele ce se utilizează vor fi selecționate, urmărindu-se crearea unor condiții asemănătoare celor din jocul competițional sau apropiate de acestea. Asemenea condiții se pot realiza prin: deplasarea înainte și după executarea loviturii (plasament corect); combinații de lovituri, în care lovitura care se perfecționează se leagă de o lovitură care o precede și o succede de obicei în joc; jocuri de școală (în care se impune executarea unor anumite lovituri cu adaptarea regulilor de joc, pe porțiuni limitate de teren etc).

În această privință, recomandarea este aceea de a se concepe antrenamentele după modelul jocului competițional.

Pentru ca antrenamentele să fie atractive, trebuie utilizate mijloace variate. Pentru a trezi interesul jucătorilor este important ca ei să aibă în față obiective precise, de a căror îndeplinire să fie preocupați în acest scop, este necesar ca ei să cunoască obiectivele pedagogice (fizice, tehnico-tactice) și de performanță, pe care trebuie să le realizeze atît în cursul întregului an, cît și în perioada de pregătire pe care o efectuează în momentul respectiv — lucru care de regulă este neglijat.

Pe măsură ce se avansează în pregătire, va trebui să se verifice nivelul atins în jocuri cu parteneri din cadrul secției, în întîlniri de verificare cu adversari din alte secții și cu prilejul unor concursuri de verificare.

Numărul antrenamentelor săptămînale variază în funcție de categoria de clasificare și de particularitățile individuale și de vîrstă ale sportivilor. Astfel, maeștrii sportului și sportivii de categoria I este necesar să efectueze 5—6 antrenamente săptămînale, cu o durată de 90—120 minute. Caracterul antrenamentelor pe factori, ponderea în diferite etape, volumul și intensitatea lucrului variază în funcție de etapele acestei perioade de pregătire. Un lucru este cert și pe acesta ținem să-l subliniem. Anume că în antrenamentele din timpul iernii se pun bazele peformanțelor din perioada competițională, după cum s-a arătat la început.

Prof. A. LĂZĂRESCU
Secretar general al F.R.T.